zen
centrum
amsterdam

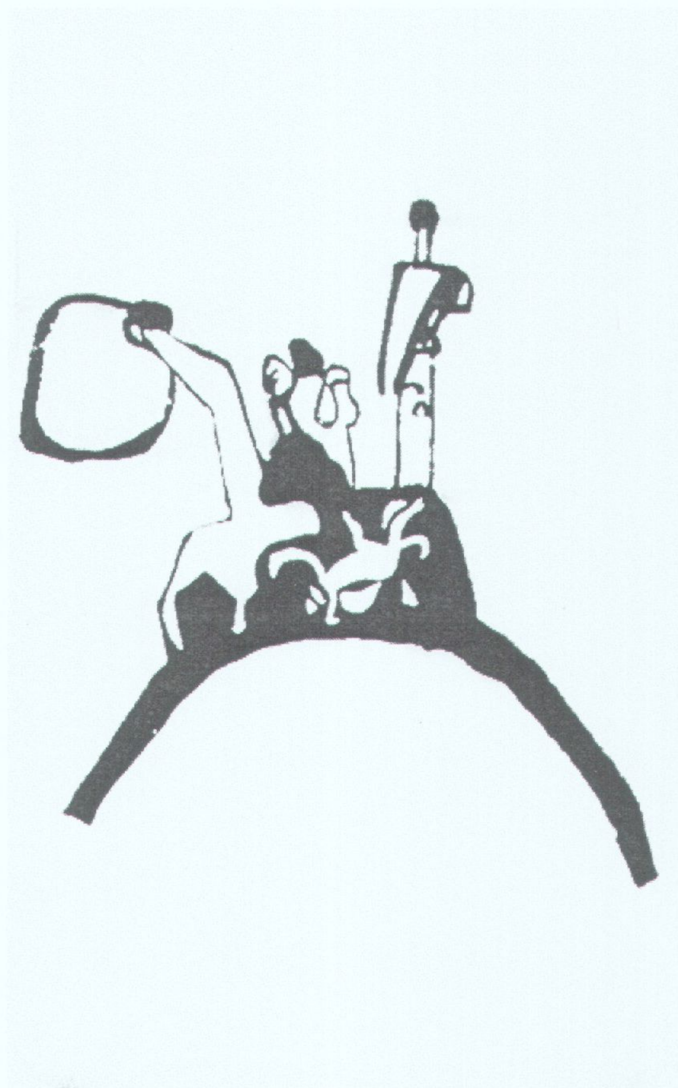
zensor...

Zensor 55 winter 2011

Mystiek

Zensor 55 winter 2011





Kandinsky

Redactioneel

Dit nummer van de Zensor is gewijd aan zen en mystiek. Zijn er parallellen tussen zen en de westerse mystieke traditie? Kan ons voortdurende onderzoek naar het mysterie van het bestaan als een vorm van mystiek worden begrepen? Aan de hand van de vele mooie bijdragen die we hebben mogen ontvangen is het wel duidelijk: onze sangha wordt bevolkt door mystici. Allereerst is daar Nico, die het na al die jaren maar eens eenduidig zegt: 'ik voel mij een mysticus'. Ben Claessens, die vele jaren onze zendo trouw heeft bezocht en ook in het bestuur heeft gezeten, vertelt hoe zijn zenweg hem ook op de weg van de christelijke mystiek heeft gebracht, vooral die van Ruusbroec.

Marloes schrijft heel mooi over de intimiteit van het lichaam met de tienduizend dingen. En Puck wordt tijdens een sesshin op mystieke wijze één met de gong. Maar ook de duistere kant van de mystiek wordt in dit nummer niet overgeslagen. De zenstudent heeft het zwaar te verduren tijdens zijn tocht door de donkere nacht van de ziel. De donkere nacht van Auschwitz wordt door Petra heel indringend verwoord in haar reisverslag van de Bearing Witness-retreat met Bernie Glassman.

Onze vaste vormgeefster Marjan Gerritse, die vanaf het begin de Zensor zijn fraaie en karakteristieke stijl heeft gegeven, heeft 't stokje overgedragen aan Alex Palmboom. Dankjewel Marjan, voor je toewijding en inzet al die jaren! En welkom Alex, wat fijn dat jij de vormgeving nu op je wilt nemen.

De redactie

tekening Leo de Wolf



Alledaagse zen

Mystiek is een woord dat veel misverstanden oproept, meent Niko. Zo hoeft een mystieke ervaring niet je hele wereld op de kop te zetten. Mooie herfstkleuren in de zon komen al een eind in de buurt. Maar het mysterie blijft.

Door **Jacqueline Oskamp**

'Alle religies gaan ervan uit dat ons bestaan een groot mysterie is. Alle tradities proberen te formuleren wat dat mysterie met ons doet: de bijbel, de koran, de veda's, de boeddhistische teksten, de bhagavad gita enzovoorts. Ik zeg niet dat alle religies over hetzelfde gaan, maar dat mystieke aspect van onkenbaarheid is de grote overeenkomst. En het interessante is dat er tussen de mystieke bewegingen ook weer grote parallellen zijn: vergelijk de zeven valleien van de soefi's met de berg van Johannes van het Kruis, of met het kasteel van Teresa van Avila. De beschrijvingen van 'het pad' komen goeddeels overeen. Ze zeggen allemaal dat je 'de grote dood' moet meemaken. Je moet aan dit leven sterven om het mysterie te kunnen horen. De noodzaak van contemplatie vind je ook in alle tradities.'
'De reden dat ik de mystici zo graag lees is dat ze, meer dan zen, het verlangen beschrijven. Het verlangen naar God, het verlangen naar eenheid. Soms wordt dat verlangen bevredigd, maar nooit helemaal. Dat is de tragiek van de mysticus: het ene moment wordt zijn verlangen verzadigd, het volgend moment wijkt het object van zijn begeerte weer en is zijn verlangen alleen maar groter geworden.'

Het doodloze

'Soms wordt het boeddhisme voorgesteld als een filosofie die alles opgelost heeft. Dan wordt het boeddhisme behoorlijk rationeel geïnterpreteerd – daar geeft het ook aanleiding toe. Maar de Boeddha zegt: ik heb het doodloze gevonden. Dat is geen rationele categorie. Wat het boeddhisme 'bevrijding' noemt is onbegrijpelijk. Dat bevrijding bestaat leidt geen twijfel, maar het is onbegrijpelijk. In de Sandokai wordt gesproken van 'leerlingen van het mysterie' – dat vind ik mooi. Of je nu leerling bent of leraar, we zijn allemaal leerlingen van het mysterie.'
'We leggen ons oor voortdurend te luisteren bij dat mysterie om te horen wat het te zeggen heeft. Zijn boodschap is tamelijk mysterieus. Boeddhisme en zen zijn eigenlijk een articulatie van wat het mysterie ons influistert. Ze zijn de expressie daarvan. Het mysterie zelf kan alleen maar mysterieuze dingen

zeggen. Daar hebben we een mooie koan over: het mysterie is als iemand die met zijn mond een tak vastklemt en verder nergens steun heeft. Hij moet zijn kiezen stevig op elkaar zetten om niet naar beneden te vallen. Dan komt er iemand langs die vraagt: wat is zen? Hij antwoordt: Grrrhg. De ander zegt: wat zegt u? Grrrhhhgr. Kunt u misschien iets duidelijker spreken? Grrrggh. Zo onderrichten we: onverstaanbaar. Want als je verstaanbaar wilt spreken, moet je je mond opendoen en val je te pletter.'

Hysterici

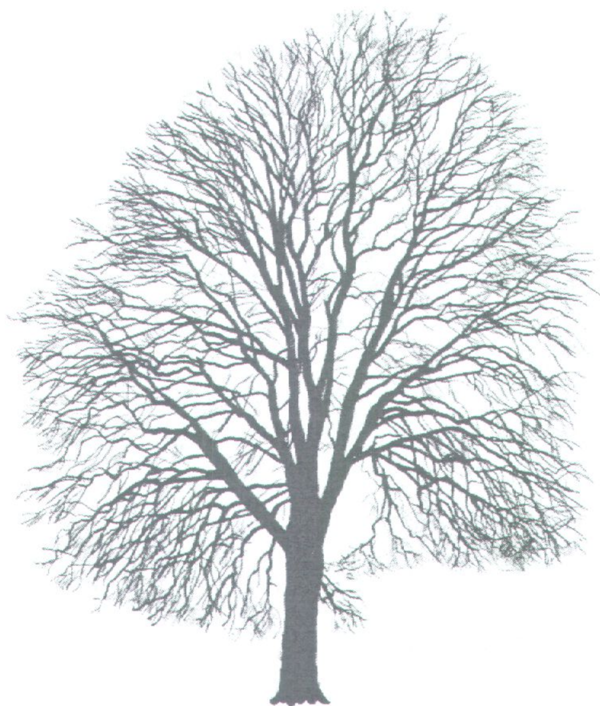
'Ik voel mij een mysticus. Vroeger had ik dat nooit durven zeggen, want in mijn jeugd hing over mystiek een waas van heiligheid, morele heiligheid. Het is nog altijd lastig uit te leggen dat mystiek en moraal twee verschillen de zaken zijn. Er zijn mystici die een amoreel leven leiden. En er zijn heiligen geweest die een hoogstaand ethisch leven leidden, maar geen mystici waren – soms tot hun eigen verdriet. Religie, zeker de christelijke religie, wordt in de eerste plaats ethisch opgevat.'
'Mystiek is een woord dat veel misverstanden oproept. Het wordt slecht begrepen en is daardoor marginaal gebleven. En het heeft altijd onder verdenking gestaan, niet alleen van theologen maar ook van psychologen. Teresa van Avila werd door de leraar van Freud 'de beschermvrouw van de hysterici genoemd'. Er is wel wat veranderd in de loop der tijd. De laatste dertig jaar is van diverse kanten mystiek serieuzer besproken dan vlak na de Tweede Wereldoorlog, toen zij in een kwaad daglicht was komen te staan door de flirt van de nationaal-socialisten. In jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw heerste er een sterke anti-mystieke stemming. En je moet met dit woord nog steeds voorzichtig zijn. Desalniettemin, mystiek behoort net zo goed tot onze menselijke capaciteiten als fietsen. Al zullen er altijd meer fietsers zijn dan mystici.

Een regendruppel

'Als kind was ik rijk gezegend met mystieke ervaringen. De kerk was voor mij dé plek waar het gebeurde. Ik zat op een ka-

tholieke lagere school waar het gewoon was elke ochtend naar de mis te gaan. Dat raakte mij diep. Daarom horen mystieke ervaringen voor mij bij het dagelijkse leven. Ik vind het eigenlijk heel gewoon. Als je erin slaagt zulke momenten als redelijk normaal te zien, dan komen ze veel vaker voor dan wanneer je doet alsof het héél bijzonder is.'

'Daarin vind ik zen nu weer goed: kijk naar wat dichtbij is. Een bloem, een kommetje, een regendruppel – het ligt veel meer voor de hand dan je denkt. De laatste keer in Vught werd ik weer getroffen door de prachtige herfstkleuren van de bomen aan de rand van het grasveld: 'Wat is dit mooi!' In zen wordt de uitdrukking gebruikt 'verlichting is ziende zoals het is'. Dan is het leven rijk aan mystieke ervaringen.'



Iep (ulmus glabra)

Geïnspireerd door een Groot Verlangen

Ben Claessens

In 1985 ontmoette ik Niko Tydeman voor het eerst. Kort daarvoor had ik in Amsterdam een workshop van de Amerikaan Robert Aitken Roshi bijgewoond in toen nog de Kosmos. Het was twee jaar na een periode die een crisis en tegelijk een wending in mijn leven betekende en me tot een innerlijke zoektocht aanzette. Ik volgde zen bij Niko, maar stopte na vier lessen om dertien jaar weer aan te kloppen. Zenleraar Kees van de Bunt uit Den Haag zei me ooit dat ook die 13 tussenliggende jaren tot de zenweg gerekend kunnen worden..! Na een zenweekeinde in Zundert werd ik in 1998 er onontkoombaar toe bewogen bij Zen Centrum Amsterdam te beginnen. Ik nam direct een jaarabonnement (als stok achter de deur!). Meindert van den Heuvel verkocht me die kaart, ik zie hem nog boven aan de trap zitten in de zendo in Amsterdam Oost en verwonderd kijken. Of ik als nieuwkomer wel zeker wist dat ik zo'n abonnement wilde...

Wekelijks bezocht ik de zenavonden, waarvan enkele jaren als bestuurslid voor de zendo. In 2004 woonde ik in Doetinchem in het Stiltecentrum van de St. Willibrordsabdij een zenweekeinde bij de Benedictijn Gerard Helwig, bij. Ik maakte kennis met deze Ruusbroec-kenner en student van de Duitse Jezuiet en zenleraar Hugo Makibi Enomiya Lasalle en kwam in gesprek met hem. We begonnen maandelijks Ruusbroec te lezen, eerst Van den Blinckenden Steen en daarna de Gheestelijke Brulocht. In zowel de oud-Nederlandse als de moderne versie. In 2005 verzocht de abdij me deel te nemen aan het programma en zenweekeinden te begeleiden. Niko stemde daarmee in. Inmiddels verzorg ik de begeleiding in Doetinchem nu voor het vijfde jaar.

Wakker worden

'Zazen beoogt het ik-bewustzijn stil en ontvankelijk te maken opdat het zich van alle verwachtingen en ideeën ontdoet. Alleen zo kan de werkelijkheid ongecensureerd het individuele maar onpersoonlijke bewustzijn binnengaan en vanuit deze 'inwoning' het leven van de zenstudent beïnvloeden', zegt Niko. Er is niet zoveel nieuws onder de zon en een leraar vermag in feite niet zoveel.

Wakker worden ter hereniging – herinnering of vernieuwde verinnerlijking - met het mysterie van de geest en ernaar (leren) leren omvat in feite waar het om gaat. Minder ik, meer niet-ik. De grote uitdaging voor leraren en studenten is hoe de spirituele praktijk vorm gaat krijgen in het dagelijkse leven. Zen in het Westen is nog erg jong en in een experimentele fase. De diversiteit in vormen waarin zen wordt overgedragen toont het zoekende en dynamische karakter goed aan. De vormen zoeken aansluiting bij de cultuur van het westen zonder de essentie en geestelijke waarde aan te tasten. De mystieke tradities in christendom en boeddhisme zullen elkaar daarbij zeker verder bevruchten. Wederzijdse beïnvloeding is onontkoombaar. Zen beoefenen, is met een fris en ontvankelijk oog door het leven gaan, in het diepe besef uiteindelijk te allen tijde met lege handen te staan. Die eenvoud, directheid en transparantie spreekt in het Westen ook een groeiende groep christenen aan. Dat merken we in Doetinchem aan de animo voor deelname aan de weekenden en midweken. Ze zien in de eenvoud van het enkel in onverdeelde aandacht zitten, het zitten met aandacht voor de ademhaling of het zitten met een grondwoord een mogelijkheid om het eigen geloof zonder druk van buitenaf te doorgronden en het eigen bestaan als gegeven van 'samen leven' intenser te beleven.

Experiment

In Doetinchem komen nieuwkomers en ervaren zitters bijeen. Er heeft zich een groep gevormd die frequent – eens per zoveel maanden - komt en begeleiding zoekt. Ook tussentijds, per mail of telefoon. Behalve in Doetinchem begeleid ik in Lelystad in de avonduren enkele groepen. De vormen daarvoor verschillen. Een groep zit wekelijks, een andere komt elke twee weken bijeen. En ook de indeling en de duur van de avondprogramma's verschillen. Zen in het Westen als experiment. Al zoekend en vertrouwend komen we tot vormen. Het maandelijks onderhoud met mijn huidige leraar Maurice Knegtel bieden daarin een welkom en dankbaar klankbord. Ik wil dan ook afsluiten met het uitspreken van mijn dank aan Niko, Gerard en Maurice voor hun 'wijzeloze' inspanning die ze zich met hun voorleven van de zenpraktijk getroosten.

Ruusbroec en zen

Mijn liefde voor christenmystici werd gewekt in de lessen en avonden bij Niko Tydeman. Inmiddels zijn o.a. Prediker, Mozes, Etty Hillesum, Johannes van het Kruis, Theresa van Avila en Dag Hammarskjold als bron en wegwijzers me zeer dierbaar geworden. Tijdens onze maandelijkse ontmoetingen bespreken de inmiddels 91-jarige Benedictijn Gerard Helwig en ik al zoekend het zenboeddhisme en christendom zoals we het beleven en over de wederzijdse bevruchting in het Westen. Gerard: 'Het Grote Verlangen te worden wat je eigenlijk bent, dat is in beide wegen de kern van het bidden of de meditatie.'

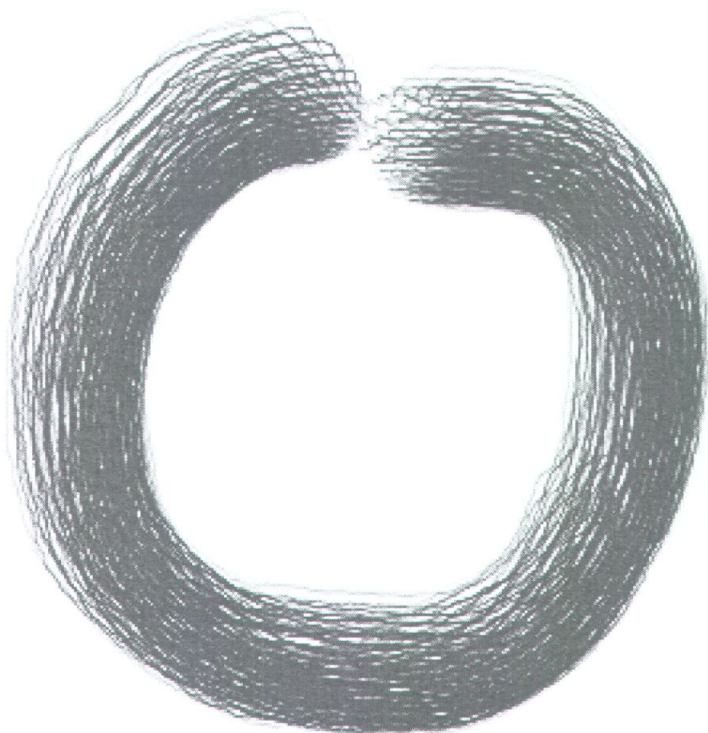
Ik heb via zijn liefdevolle bereidheid me te begeleiden Ruusbroec leren waarderen en ervaar dat de mystiek van het wezen van zen en de christenmystiek, hoewel verschillend in cultuur en traditie, verwant zijn. Jan van Ruusbroec beschreef 650 jaar geleden, als een fenomenoloog, in Van den Blinckenden Steen de zoektocht naar en het herenigingsproces van de ziel met God. Verzameling van alle vermogens, uitmondend in totale ontlediging van het bewustzijn, zijn daarbij een vereiste. Ruusbroec spreekt over 'godschouwing' in termen van 'een wijzeloze oefening'. Wijzeloos! Ruusbroecs woorden doen denken aan woorden uit het 7e-eeuwse Chinese Ch'an: 'Cha'n heeft de Ene-Geest als kern en geen methode als leermethode.' Zonder methode. Wijzeloos.

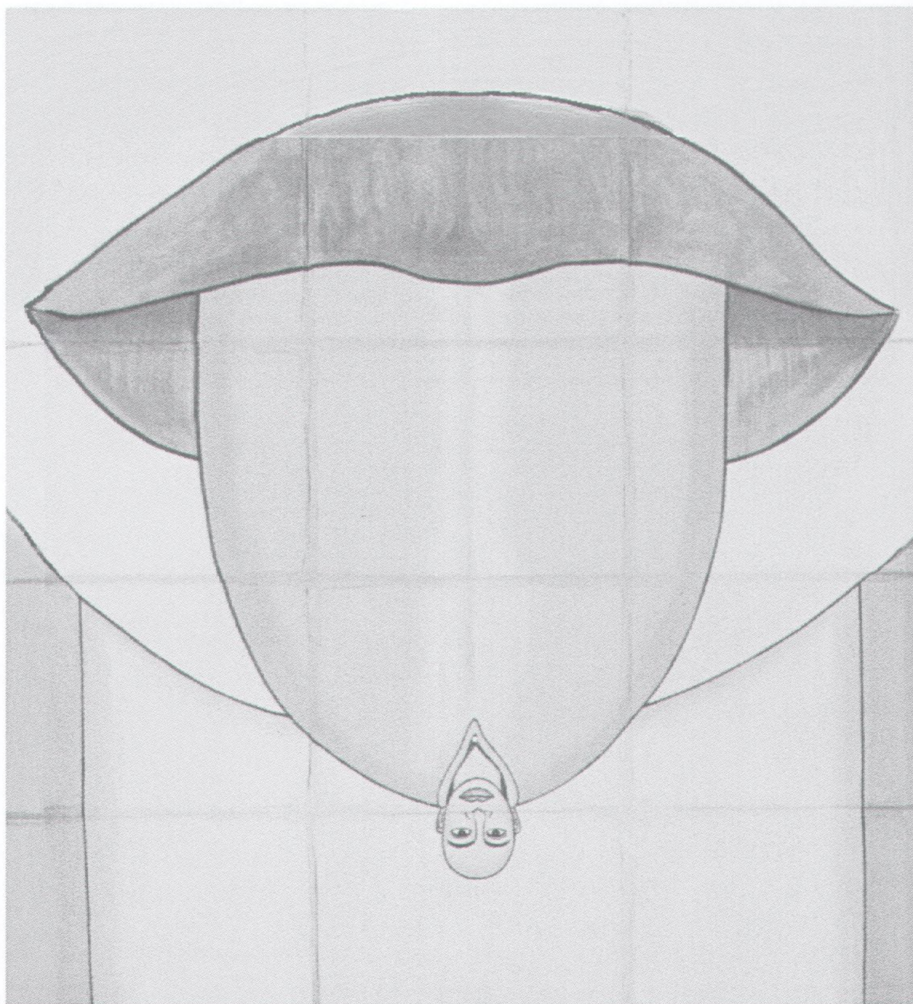


Zowel bij Ruusbroec als in zen wordt de ervaring benaderd vanuit negatie: niet dit, niet dat. Neti, neti. Ruusbroec: 'Het is zwemmen tegen de stroom in; men kan het niet verzaken en het ook niet raken; men kan het ontwijken noch bereiken, derven noch verwerven; men kan

het uitspreken noch verzwijgen, want het geschiedt boven rede en verstand, het gaat al wat schepsel is te boven ( ).'
In het boeddhistische prajnaparamita-hartsoetra (hart van allervoortreffelijkste wijsheid) staat: 'Hier is alles leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt. In leegte is geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaar zijn ( ).'
Dit over de hele wereld door zenboeddhisten – monniken en leken - nog dagelijks geciteerde soetra weerspiegelt het inzicht in de verlichtingservaring, het opgenomen worden in de 'stroom van Prajnaparamita', de stilte van niet-iets.
Bij Ruusbroec heet het: de 'wederkeer in onze oorsprong'.

www.zenmeditation.eu





Francesco Clement, *Five senses*,1990.

Het lichaam is intiem met de tienduizend dingen

door ***Marloes Lasker***

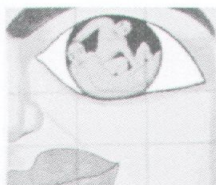
Gisterochtend schreef ik in mijn dagboek:

'Ik zie eigenlijk niet eens meer dat dit zwarte inkt is (wat op het pakje staat waar ik deze vulling uithaalde). Het zou ook blauw kunnen zijn. Gek, want je zou denken dat zwart altijd wel zwart blijft, maar dat is niet zo. Hoe mijn ogen kleuren zien, is binnen korte tijd erg veranderd. Ik moet me eraan onderwerpen. Ik vind 'overgave' wat dit betreft een te heilige lading hebben. Er is geen andere optie dan onderwerping. Ik voel ergens dat mijn lichaam dit kan. Habituatie gaat snel, is heel zuiver gezien misschien niet eens een proces. Ik hoorde Remco Campert onlangs op tv zeggen: 'Een mens kan een hoop overleven.' Als ik inzink in mijn lichaam, dan voel ik dat.'

Later die dag gaan De Man en ik even naar de stad om te winkelen, iets wat we maar weinig doen. Ik heb mijn envelop met verjaardagscentjes meegenomen. Voor het eerst moet De Man me uitleggen welke kleur alles heeft. Ik zie het niet meer. Lichtpaars is voor mij grijs, bordeauxrood is bruin. Voor het eerst koop ik een paar truitjes en een paar laarzen terwijl ik niet zeker ben van hun uiterlijk en dat ook nooit meer zal zijn. Ben ik ooit wel zeker geweest? Later die avond zit ik in de zendo. Tijdens zazen bedenk ik me dat mensen die goed horen mij vaak vanuit hun perspectief benaderen, vanuit de mens die goed hoort. Terwijl ik dat perspectief nooit gehad heb, noch ooit heb gekend. Soms wil iemand dan zo graag dat ik het hoor, want dat is zijn of haar perspectief en gewoonte, terwijl het voor mij dan minder belangrijk is.

- zijweg: Soms word ik me bewust dat een mens echt eerste persoon enkelvoud is. 'Vorm is vorm' betekent ook dat een mens altijd, altijd een geheel eigen en uniek perspectief heeft en een geheel eigen, uniek leven. En dat je daarom een ander in spiritueel opzicht nauwelijks tot nooit kunt verbeteren. -

Joke Sensei verzorgt na de zazen de dharmales, nu Nico Sensei een maandje vrijaf heeft. Ze vertelt over hoe ze ooit in de zendo in Amsterdam zat, helemaal achterin, terwijl er een Japanner op bezoek was die in gebrekkig Engels een dharmales hield. Ze verstond niks van hem en zag tussen alle mensen door ook maar een klein stukje van hem. Een tijd lang probeerde ze uit alle macht om hem te verstaan, totdat iets in haar het opgaf. Vervolgens zag ze zijn wenkbrauw. Dat deed iets. Dat was voor haar een heel intiem moment, dat ze nooit meer is vergeten. Dat doet het lichaam. Het lichaam is altijd bereid intiem te zijn met het leven. Het lichaam is altijd intiem met de tienduizend dingen. Soms worstelen we in onze gedachten, en dan is het nog steeds zo (de worsteling als intimiteit) maar merken we het wellicht niet, en soms laten we het toe.

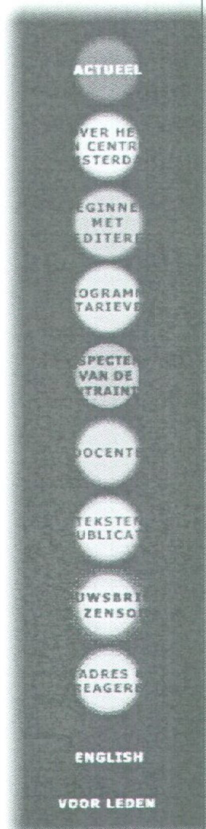


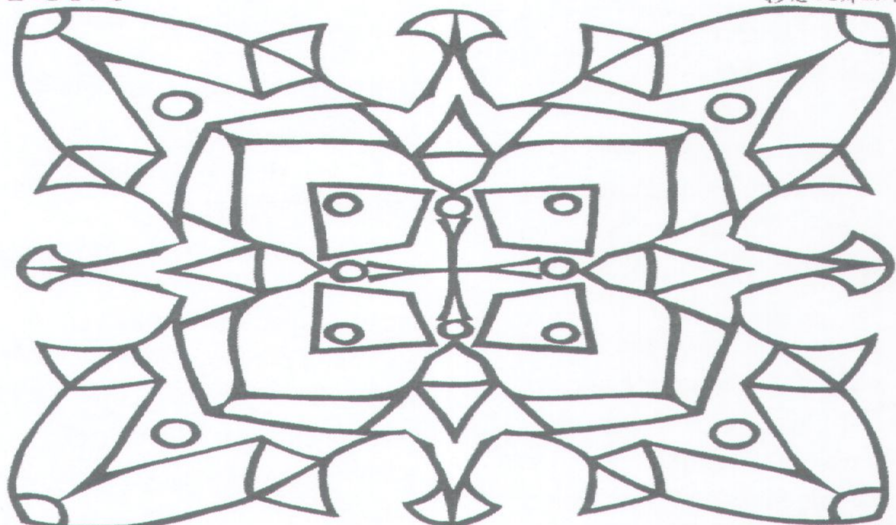

Zenquête!

door ***Connie Franssen***

Vorige maand is er een zenquête gehouden over het gebruik van de site. De site wordt vernieuwd en we vinden het belangrijk jullie wensen en ideeën daar in mee te nemen. De zenquête is door ruim 50 leden ingevuld en ging regelmatig vergezeld van aanmoedigingen (goed zo!). Dank daarvoor!
Uit de zenquête bleek dat jullie de site gemiddeld een à twee keer per maand bezoeken en dan vooral op zoek zijn naar info over activiteiten. Het ledendeel is bij veel mensen niet bekend 'ledendeel...?' en wordt vooral gebruikt om teksten te downloaden.

De wensen
Jullie willen je graag via de site kunnen inschrijven voor activiteiten. Klikken op 'sesshin december 2011' zou info en inschrijving moeten opleveren. Er is veel behoefte aan uitwisseling en contact met andere zenners. Een aantal van jullie gebruikt onze Facebook-pagina daarvoor, maar niet iedereen wil lid worden van Facebook. Ook een fotodeel en download-mogelijkheid voor de Zensor en dharmatalks / studieklassen zijn erg gewenst. En last but not least: meer gebruik van social media. Wat dat betreft is er goed nieuws. Behalve de Facebook-pagina kun je ons nu ook vinden op twitter. @AmsterdamZen is de naam! Helaas was ZenAmsterdam al vergeven...
Wat het redesign van de site betreft: Mark heeft inmiddels een prachtig concept-ontwerp gemaakt, Marieke is het technische deel aan het uitzoeken en Connie is de teksten aan het (her)schrijven. We hebben er lol in, we hopen jullie straks ook. Keepin' you posted!





De donkere nacht van de ziel van de zenstudent

door **Gita Sonnenberg**

De zenstudent was op vakantie. Dat was een toestand die hem meestal nogal verontrustte. Daarom had hij er de laatste jaren voor gekozen om steeds naar dezelfde plek te gaan, binnen Europa, waar hij de weg wist en zich niet overvallen voelde door vreemde broodsoorten en onleesbare busroosters. Europa, dat was nog te overzien, daar had je tenminste te maken met mensen die toch enigzins herkenbaar waren als zijn eigen soort. Hij at, per slot, in Amsterdam ook wel eens paella of tagliatelle.
De zenstudent zei zelden hardop wat hij voelde over het buitenland. Hij realiseerde zich dat hij zich dan per definitie, in deze tijden van het multiculturele debat, op glad ijs begaf. Bovendien schaamde hij zich dat hij als zenstudent, nota bene, nog onderscheid maakte tussen deze en gene, ja tussen boerenkool en paella zeg maar. In plaats van een Big Heart had hij nog steeds een Klein Bang Hartje.

Nee, de zenstudent ging niet graag op vakantie.

Maar een paar maanden geleden was onze zenstudent overgehaald door zijn vriendinnetje, dat in zijn oor had gefluisterd hoe romantisch het betreffende Noordafrikaanse oord wel niet was. Hoe mooi het landschap. Hoe vriendelijk de mensen. Hoe lekker het eten. Hoe historisch interessant de gebouwen. En, niet te vergeten, hoe heerlijk warm de najaarszon er nog zou schijnen als het in Nederland al koud, nat en guur begon te worden.
Tegenwoordig was er niet veel voor nodig om de zenstudent over de streep te trekken, dus al snel kuste hij zijn vriendinnetje op haar oor en zei ja.

En nu werden dan al zijn ergste vermoedens waar. Na een lange en ongemakkelijke reis waarin zijn darmen al bij voorbaat hadden laten weten dat zij in ieder geval liever in het Nederland van stamppot en rookworst waren gebleven, kwam hij aan in een land waarin de najaarszon onbarmhartig op zijn kruin scheen, waarin hij op iedere openbare plek belaagd werd door mannen met snorren die kleiner en geslepener waren dan hij, en die zijn blonde vriendinnetje met broedende blikken nakeken als ze door smalle straatjes vlinderde van zo'n leuk artistiek marktje waar ze zulke gezellige theesetjes hadden.
Verwilderd zag men onze zenstudent naast zijn vriendinnetje ronddwalen op stations, geslagen wachtend op de bus, met gefronste wenkbrauwen op een zonnig terras kon zien zitten, bezorgd om de zonnebrand die hij op zou lopen. Verbijsterd door drukke straten gevuld met toeterende auto's, scooters, fietsen en mensen in vreemde kledij. Ongerust door de vervuiling, de verspilling, de onrechtvaardigheid die hij om zich heen zag. Misselijk van de eindeloze haarspeldbochten die in het buitenland blijkbaar overwonnen moesten worden.

En zo diende de ene na de andere verschrikkelijke vakantiedag zich aan. Het ene stadje na het andere, de zon die bleef schenen, de dagen waren knorrig en irriterend maar werden deels goedgemaakt door de nachten die hij knus aan haar zijde doorbracht.

Totdat hij ziek werd. De zenstudent werd zieker dan hij ooit was

geweest. Al op dag één kwam alles wat hij aan vloei- en vaste stoffen in zich had, naar buiten, net zo lang tot hij als een geest van zichzelf alleen nog maar gestrekt onder een dun lakentje kon liggen, met zijn ogen half gesloten en zijn handen om de randen van het bed geklemd, bang dat hij eruit zou vallen door golven van misselijkheid.
Toen kwam de koorts, gloeiende hitte en ijzige koude, en nog meer hitte en rillende zweterigheid, eindeloze uren klappertandend in het doorweekte bed. Vervolgens kwamen de nachtmerries. Angstdromen over alles, zo leek het, waar hij bang voor was. Over zijn werk, waar zijn normaliter vriendelijke collega's waren veranderd in mechanisch glimlachende scherprechters. Over eindeloos vallen en te pletter slaan. Over kantelende zeppelings die met hun hele hebben en houwen omgekeerd in de lucht hingen, terwijl hij op de grond stond en riep 'Dat kan niet! Dat kan niet!' Ruzies en vervreemdende ervaringen met al zijn vrienden, bekenden, geliefden. Hoe zieker hij werd hoe meer het hem allemaal door de vingers glipte. Soms zweefde er iemand boven zijn gezicht maar hij wist niet meer wie of wat het was, of waar hij lag, of wat hij deed. Zijn vriendinnetje vertelde hem achteraf dat hij lachte als een maniak en huilde als een kind, dat hij redevoeringen in brabbeltaal afstak als ware hij een der broeders Donner, maar soms ook stil was, en zo vredig als ze hem nog nooit had gezien.
Ze dacht dat hij dood was, en ja dat leek haar minder erg dan de volgende koortsaanval.

Na een week als een stinkende dweil op een doorweekt matras gelegen te hebben, ontwaakte de zenstudent op een frisse oktoberochtend in een middelgrote stad in een Noordafrikaans land. Hij hoorde stilte en een zacht geluid van serviesgoed. Hij rook koffie. Hij deed zijn ogen open. Hij zag het daglicht door de halfgesloten ramen en hoorde de mussen buiten. Er was binnen een grote kalmte en een eenvoudigheid die hij opvallend vond.
En hij bedacht: 'dit moet ik op twitter zetten: mijn harde schijf is opnieuw geformatteerd'.


EW 90

HAIKU-HOEK

Door ***Stefan Slings***

Herfst en Winter
Vanwege de speciale transmissie-uitvoering van de vorige Zensor is de Haiku-hoek erbij ingeschoten. Maar aangezien de herfst zo'n mooi seizoen is voor haikus wilde ik haar toch graag een plekje geven in de winteruitvoering. De herfsthaikus zijn van mijn hand, de winterhaikus heb ik aan de Japanse meesters overgelaten. Daar sta ik dan, in de binnentuin. Wie voor zijn Chi Kung training dagelijks een uur buiten gaat staan maakt veel mee. Een winterkoninkje komt dichterbij dan normaal, alsof je onderdeel van het landschap bent. Mijn zwart-witte poes Frank gaat graag in het energieveld tussen mijn benen zitten. Even later zie ik haar in een boom voor me omhoog sprinten, achter een houtduif aan. Op overwegend bewolkte dagen breekt de zon soms een paar seconden door, en mijn stemming gaat erop vooruit. Soms is het zo gek nog niet om een boom te zijn:

Zwakke ochtendzon
vouwt zich om een boomstam heen
en verdwijnt in't niets

Als je een jaar lang dagelijks op dezelfde plek gaat staan, merk je hoe geleidelijk de vier seizoenen in elkaar overgaan. De zon komt langzaam steeds later op, het wordt langzaam kouder, geuren veranderen van bloezem naar rottend blad naar cacaofabriek:

Eerste zoete geur
van rottende bladeren
schiet me te binnen

Er zijn ook momenten dat je de transformatie van de natuur letterlijk voor je ogen plaats ziet vinden:

Zo goed als windstil
toch vallen de bladeren
uit de esdoorn neer

Als ik nu vanuit mijn kamer naar de binnentuin kijk - het is vier november - valt het me op hoe lang de Indische zomer het volhoudt. Een helderblauwe hemel met plaatselijk een dunne sluierbewolking doet vermoeden dat het heel koud is daarboven, maar hier beneden is de temperatuur zacht. Mijn raam staat wagenwijd open. Er zit nog verrassend veel geel en groen aan sommige bomen. Zelfs in november heeft de zomer de strijd niet opgegeven:

Een strook van zonlicht
verlicht gele bladeren
voor de blauwe lucht

Men voorspelt een strenge winter. Dat wordt nog wat; twee truien, een muts, handschoenen en twee paar dikke sokken over elkaar. Maar ik blijf staan in de binnentuin. Van de Japanse meesters heb ik alvast extra koude winterhaikus uitgezocht:

Onder blote hemel
dringt de ijzige wind door
tot diep in mijn ziel

Matsuo Bashô

Niet alleen mensen
ook de spreeuwen roepen luid
het is bijtend koud!

Kobayashi Yatoro

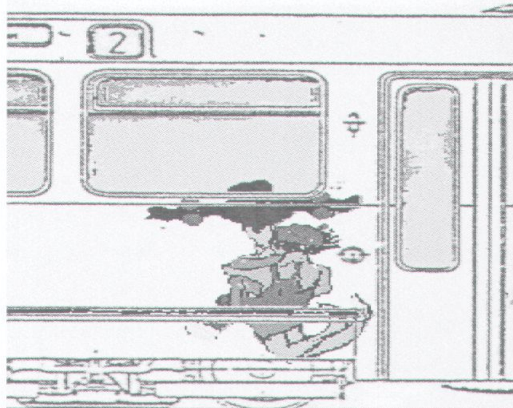


De Sangha

Naam: ***Jaspar Jansen***
Zenpraktijk sinds: ***juni 2008***

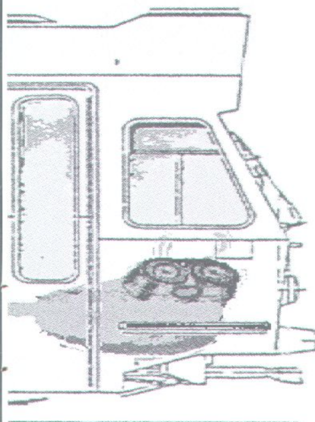
Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen? Ik ben begonnen omdat ik gestopt was met drinken. Drinken deed ik vanaf mijn 18e vrijwel dagelijks. Dus toen ik daar ongeveer 20 jaar later mee stopte merkte ik dat ik iets anders nodig had om te ontspannen. Tegen Maria in de kennismakingsles zei ik dat ik op zoek was naar actieve ontspanning.

Omdat ik vanuit deze invalshoek begon, dus eigenlijk vanuit de 'stress reduction', had ik aanvankelijk enige terughoudendheid naar de ceremoniële kanten en het groepsgebeuren. Mijn atheïstische achtergrond hielp daar niet bij. Daarom ging ik vooral 's ochtends naar het zencentrum. Dit vond ik geweldig, de dag kon niet beter beginnen. Maar na een tijdje wilde ik meer. Ik ben toen gaan zitten op donderdag bij Meindert en daar zijn de



boeddha, de dharma en de sangha tot leven gekomen. Ik kwam in een hele nieuwe dimensie terecht. De ruimte en de kennis die hier ontstaat om het leven zelf te beschouwen en daar aandacht aan te geven, daar kwam ik eerder niet aan toe. De voldoening die dat geeft had ik niet voor mogelijk gehouden.

Waarmee vermaak je je op het kussen? In het begin kon ik makkelijk de vraag 'waarom' naast me neer leggen, dat vindt ik de laatste tijd moeilijker. Ik vindt het lastig dat zich in mijn hoofd voornamelijk alledaagse taferelen afspelen, hoewel die soms heel vermakelijk zijn en ik er op zich ook van kan genieten om naar te kijken. Grote emoties, sterke gevoelens, angsten of grote verrukking komen niet voor en



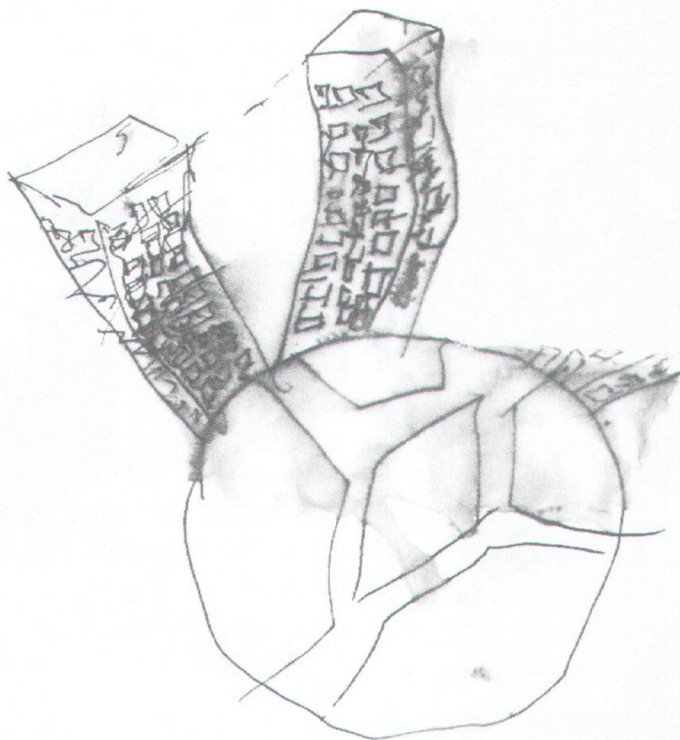
ik vraag me dan ook wel eens af of ik toch niet iets verkeerd doe.

Waar spoort zen je toe aan?
Om open te worden, vooral naar mezelf. Het streven om de dingen onder ogen te zien zoals ze zijn. Om het te doen met wat zich aandient en niet allerlei concepten en eisen erop los laten waar aan voldaan moet worden. Eenvoud. Niet redetwisten met de werkelijkheid. En vooral vertrouwen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening? Ongeduld, even dit, even dat. Ik ben nog zoekende naar een goed ritme dat houvast biedt. Ik kan natuurlijk praktische zaken de schuld geven, maar ik ben me ervan bewust dat als deze zaken er niet waren, er andere zaken zouden zijn die een even grote obstructie zouden vormen. Ik houd mezelf dus maar voor geduld te hebben met mezelf, ook als het dus niet helemaal gaat zoals ik vindt dat het zou moeten.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Dana vind ik heel intrigerend, ik vindt het lastig om er achter te komen hoe ik hiermee om moet gaan. Wat is oprechte motivatie? Ik probeer het voorzichtig te praktiseren en na te gaan hoe het werkt en wat het betekent.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Ik vindt het nog steeds heel lastig om niet in resultaten te denken. Het beeld van een reparatie aan een rijdende trein, het doel van de reparatie is om de trein rijdend te houden maar hij rijdt al, wat is het effect van de reparatie. De gedachte aan reparatie gaat ervan uit dat er iets beter moet worden gemaakt. Dat streven naar een beter ik...



Steyl juli 2011

Reis van Gong Dong

'Ik bepaal het eigenlijk zelf', zei Gong tegen me en vertelde het volgende verhaal:

'Diep in de aarde ben ik geworden tot wat ik ben. En ik kan je verzekeren dat 't er daar vaak heftig aan toe gaat. Op het heetst van de strijd botst alles en iedereen krachtig tegen elkaar op. Uiteindelijk word ik langzaam maar zeker naar boven gedrukt en beland ten slotte in de oppervlakte van een stevige massa. Een tijdlang lig ik hier rustig. Op een gegeven moment wordt er in mijn omgeving aardig gewoeld. Iemand haalt mij eruit en neemt me mee naar een

mooie plek. Ik vind het hier zo prachtig dat ik smelt van plezier in het grote oranje vuur. Iemand haalt me er weer uit en giet me langzaam in een grote ronde vorm. Ik laat mezelf afkoelen tot mijn huidige gedaante. Mijn uiterlijk is nog wat pokdalig, maar na wat slijp- en poetswerk ben ik trots op mijn huidige uitstraling. Ik krijg nog wat extra versieringen op m'n huid, heerlijk! Iemand raakt me met een stok aan en ik begin zacht te neuriën. Dan vervoert Iemand me naar een plek in een groot gebouw waar veel mensen stil bijeenkomen. Ik ben nieuwsgierig naar wat er gaat gebeuren. Ander komt bij me zitten en slaat met de stok hard tegen me aan. Ik protesteer heftig en roep 'au au!' maar Ander hoort me niet. Ik zie het gezicht. Hij lijkt naar iets ergens in de verte te kijken. Ik vind dit niet leuk meer!

Na een tijdje komt Iemand weer terug en glimlacht naar me. Ik glim voorzichtig terug. Dan raakt Iemand me van binnen teder aan met dezelfde stok van eerst. Zij maakt hierbij een soort draaiende beweging. Ik vind dit heerlijk en besluit om te gaan zingen! Als ze me nog een aantal keren aanraakt, soms harder, soms zachter, laat ik mijn gezang omhoog de ruimte ingaan. Al mijn verschillende tonen vinden elkaar en vormen een harmonieus vibrerend geheel, dinggggg...danggggg... donggggg.............Ik voel aan wanneer Iemand of Ander er helemaal rijp en klaar voor is. We werken samen om een gehéél te vormen. Daar begint het feest voor ons! Ik geniet er zo van om mensen blij te maken'.

Hoe talloos ....

Puck Sanders



Photograph: Wiener library

Bearing Witness: een vijfdaagse retraite in Auschwitz

door **Petra Hubbeling**

Hoe dichter ik tegen de vertrekdatum aan kom hoe enger ik het ga vinden. 'Waarom heb ik me hiervoor opgegeven?' Vraag ik me de laatste dagen regelmatig af. 'Je hoeft niet te gaan', zegt een vriendin van me. Maar niet gaan is geen optie. Ik voel een onzichtbare hand die mij er naartoe duwt.
Rationeel kan ik allerlei antwoorden bedenken: ik ben tweede generatie Jappenkampkind en wil ervaren wat een kamp voor mij betekent. Ik ben bezig mijn A Year to Live-project af te sluiten en ik wil de dood van dichtbij voelen. Maar dit zijn niet de werkelijke antwoorden, het werkelijke antwoord heb ik niet. Ik moet gewoon gaan.

Auschwitz overtreft al mijn beelden. De verschrikkingen die er gebeurd zijn ervaar ik nog erger dan ik mij kan voorstellen, maar aan de andere kant voel ik ook de hoop die mensen hadden om te overleven, de humor die zij naar elkaar toonden om elkaar op te beuren en de liefde én haat die zij hadden voor elkaar.

Dag 2 start in 'de sauna' (het badhuis), hier hangen vele honderden foto's die de gevangenen bij zich hadden toen ze in Auschwitz aankwamen. Lachende gezichten van families op feestjes, kinderen die spelen, verliefde stelletjes die elkaar zoenen. Ik sta stil bij de foto's van lachende vrouwen. Vrouwen van alle leeftijden, vrouwen van mijn leeftijd.
In een flits zie ik mijn eigen foto daar hangen, ik word overspoeld door emoties en kan bijna niet stoppen met huilen. Want is het denkbaar dat een prachtige foto van mijn monnikswijding ooit op zo'n plek komt te hangen? Waarom niet? Ik ben 'anders', ik zie er 'anders' uit, ik leef 'anders'. Genoeg redenen om mij als zondebok te zien. Ja, dat is denkbaar! Gedreven door angst gaat de mens op zoek naar zondebokken. En zeker in tijden van crisis, waar we nu in zitten, wordt er gezocht naar een zondebok. En waarom nu niet de boeddhisten?
Tijdens de retraite werken we met council circles. Vanavond hebben we een grote circle. Ik probeer mij voor te stellen welke last je draagt als je vader SS'er is en jou ook nog misbruikt heeft. Ik probeer mij voor te stellen wat het is om bijna je hele familie verloren te hebben. Ik probeer mij voor te stellen hoe het is om Indiaan te zijn in Amerika en nog nooit excuses te hebben gehoord van de Amerikaanse regering. Ik probeer mij voor te stellen hoe een Palestijn zich in Israël voelt. Ik probeer het mij voor te stellen.... probeer.... probeer.... en ik kan alleen maar constateren dat ik niet weet wat ik zou doen als ik onder bepaalde omstandigheden zou leven. Ik merk dat ik het te gemakkelijk vind om de daders als slecht af te schilderen.
De organisatie heeft ons uitgenodigd om tijdens deze retraite drie principes in de praktijk te brengen. Het principe van niet-weten: de bereidheid tot openheid naar onze ervaring toe, geen invullingen en verklaringen te zoeken. Het principe van getuige zijn. Getuige zijn van het leed en de schoonheid van het leven. Mijn ogen openen, mijn ogen niet sluiten. Het principe van liefdevolle actie: om vanuit een open houding van niet te weten de moed te hebben om getuige te zijn en in de stilte die daar ontstaat mijn liefdevolle handeling te laten bloeien. Auschwitz is hierin een leraar, een leraar die me niet weg laat lopen, een leraar die me tot in mijn diepste raakt. Ik heb er een leraar bij. Een leraar die ik met enige regelmaat ga bezoeken. Een leraar die ik iedereen gun.

Een uitgebreid verslag van Petra's ervaringen in Auschwitz is te vinden op petrahubbeling.nl/auschwitz-retraite



Zenweetjes

Shukke Tokudo

Shukke betekent thuisloos, Tokudo betekent ceremonie. Een ceremonie om thuisloos te worden dus. Traditioneel werd in Japan van kersverse monniken verwacht dat ze huis en haard verlieten om het pad te gaan en zich volledig te wijden aan de beoefening. Tegenwoordig hoeft dat niet meer, niet in Japan en niet bij ons. Monniken staan midden in het leven, met gezin, werk, vrienden. Vooral in Japan betekent dat, dat het boeddhisme achter de kloostermuren vandaan gekomen is. In onze sangha wordt 'thuisloos' geïnterpreteerd als het verlaten van die comfortabele plaats die wij 'thuis' of 'het zelf' noemen en waarbij we ons in gaan zetten voor iets dat groter is dan wijzelf. Tijdens de ceremonie belooft de monnik zijn/haar leven volledig te verbinden en te committeren aan de lineage die van Shakyamuni Boeddha via alle leraren, loopt naar de belichaming van de lineage, Niko Sensei. In oktober hebben Petra Hubbeling en Patrick van der Hofstad de Shukke Tokudo ondergaan.

Shiho

Shiho bestaat uit een aantal ceremonies waarin een monnik transmissie krijgt en de Dharma van de leraar ontvangt zodat hij/zij die door kan geven aan anderen. De Shiho kan wel drie weken duren en bestaat uit verschillende delen. Tijdens *Denkai* worden de voorschriften van leraar aan de student doorgegeven en bevestigt de leraar dat de student de voorschriften belichaamt. Het tweede deel is *Denpo*, de Dharma transmissie ceremonie waarbij de student de Dharma ontvangt en in staat gesteld wordt die door te geven. De student wordt erfgenaam van de traditie en ontvangt nieuwe robes, een schaal en krijgt toestemming *Jukai* te verlenen. Met het ondergaan van Shiho wordt een zelfstandige Zen leraar geboren. Gretha Aerts, Meindert van der Heuvel en Joke Huiberts hebben het afgelopen half jaar Shiho ontvangen.

PERSBERICHT

Een boeddhistisch pelgrimspad

Het project JIZOPAD is voltooid. Dirk Horai Beemster, de ontwerper van het Jizopad heeft zijn werk gedaan. Het Jizopad is een pelgrimspad in Europa met een lengte van 6000 kilometer. Langs de route liggen boeddhistische centra. Centraal ligt La Gendronnière (bij Blois in Frankrijk), de eerste zentempel in Europa.

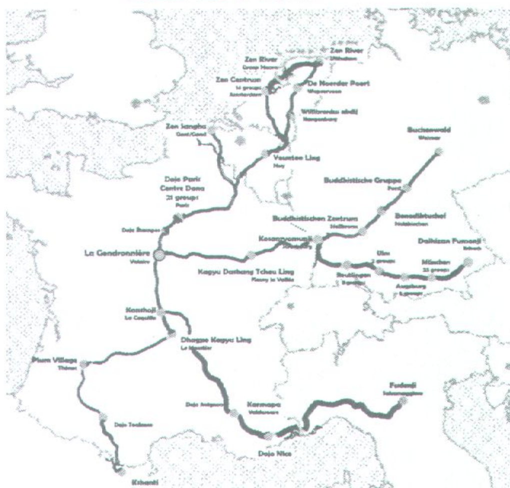
In 2007 liep hij van Zen River Tempel (Nl) naar La Gendronnière(Fr).
In 2008 liep hij van La Gendronnière naar Kshanti (Sp).
In 2009 liep hij van Kanshoji (Fr) naar Fudenji (It)
In 2010 liep hij van Buchenwald (D) naar La Gendronnière.
In 2011 liep hij van Daihizan Fumonji (D) naar La Gendronnière.

Niet alleen de routebeschrijvingen (in vier talen) zijn op de website jizopad.nl te vinden. Ook de adressen van de boeddhistische centra, aanwijzingen voor het pelgrimeren en adviezen voor loopmeditatie zijn daar gepubliceerd.

Dirk Horai Beemster is een student van Tenkei Kodo Roshi, de abt van de Zen River tempel in Uithuizen.
Vanaf 1989 oefende hij met onder anderen Genpo Merzel Roshi, Jiun Hogen Roshi en Niko Tydeman Sensei.

Voor meer informatie:
jizopad@yahoo.com
www.jizopad.nl
0031 (0)229-217855
0033 06 18805900

Zen River, groep Hoorn
Italiaanse Zeedijk 13
1621 AE Hoorn



Mededelingen

Zitten in 2012

Vanaf 2 januari is er weer avondzazen van 20-22u.
Maandag: André van der Braak
Dinsdag: Niko Tydeman
Woensdag: Lida Kerssies
Donderdag: Meindert van den Heuvel

City-sesshin

Winter: woensdag 28 t/m vrijdag 30 december, 9.30 - 17.30 u. Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Klein abonnementhouders €105 (€45 per dag); anderen €120 (of €55 per dag), inclusief maaltijden. Opgave vooraf bij het secretariaat noodzakelijk

Introductiecursus

Introductiecursus 18–19.30 o.l.v. Meindert van den Heuvel: donderdag 19 januari t/m 23 februari

Studieklas

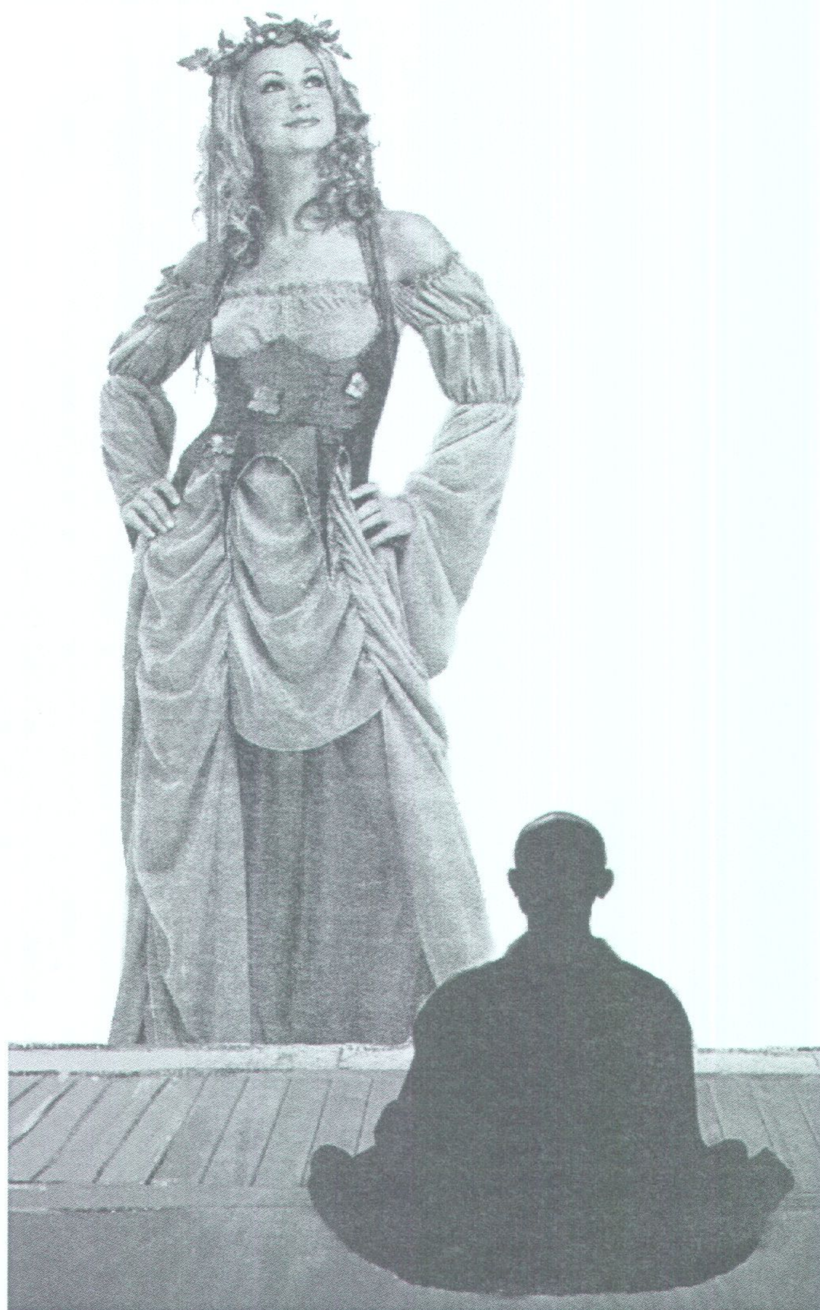
De nieuwe studieklas van Niko is van donderdag 12 januari t/m 1 maart, 10 - 11.30: De leerlingen van de Boeddha.

Zenweekenden

28/29 jan en 25/26 feb olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel en André van der Braak, za 15 - 21 u en zo 10 - 17 u. Klein abonnementhouders €85 (of €45 per dag); anderen €100 (of €55 per dag), inclusief maaltijden.

Thema voorjaarsnummer

De volgende Zensor is gewijd aan zen en vrouwen. Wie aan dit nummer een bijdrage wil leveren, kan de kopij uiterlijk 1 februari sturen naar Jacqueline: j.oskamp1@chello. nl



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp

administratie
Gita Sonneberg

Beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom

Medewerkers
Henk van der Geest

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Zensor ...4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor €3,- per nummer.